

Raspado de Frutas

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

2 2/3 melón o sandía pelado y sin semillas, cortado en trozos

1 2/3 kiwi picado (opcional)

2 cucharadas azúcar

2 cucharadas jugo de limón verde

2 tazas agua

hielo

Preparación

1. En una licuadora, haga un puré con la fruta, la azúcar y el jugo de lima.
2. Combine la mezcla de fruta con el agua en una jarra grande.
3. Si se desea, vierta por un colador para eliminar la pulpa.
4. Cubra y refrigere hasta por una semana.
5. Para servir, mezcle bien y vierta en vasos altos con hielo.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	60
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	24 mg
Total de Carbohidrato	24 g
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	20 g
Azúcares Añadidas incluidas	6 g
Proteinas	2 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	36 mg
Hierro	0 mg
Potasio	473 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Frutas	1 taza